



24-Stunden-Schlafprotokoll

Name: _____ Geburtsdatum: _____ Alter: _____

↓ Datum/Uhrzeit →	6 ⁰⁰	7 ⁰⁰	8 ⁰⁰	9 ⁰⁰	10 ⁰⁰	11 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	14 ⁰⁰	15 ⁰⁰	16 ⁰⁰	17 ⁰⁰	18 ⁰⁰	19 ⁰⁰	20 ⁰⁰	21 ⁰⁰	22 ⁰⁰	23 ⁰⁰	24 ⁰⁰	1 ⁰⁰	2 ⁰⁰	3 ⁰⁰	4 ⁰⁰	5 ⁰⁰	6 ⁰⁰
Uhrzeit →	6 ⁰⁰	7 ⁰⁰	8 ⁰⁰	9 ⁰⁰	10 ⁰⁰	11 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	14 ⁰⁰	15 ⁰⁰	16 ⁰⁰	17 ⁰⁰	18 ⁰⁰	19 ⁰⁰	20 ⁰⁰	21 ⁰⁰	22 ⁰⁰	23 ⁰⁰	24 ⁰⁰	1 ⁰⁰	2 ⁰⁰	3 ⁰⁰	4 ⁰⁰	5 ⁰⁰	6 ⁰⁰

Schlafphasen — Wachphasen (freilassen) Schreien ∞ Mahlzeiten ∇ Bettzeit → Erklärungen siehe Seite 2

Wie das 24-Stunden-Schlafprotokoll führen?

Dieses Protokoll dient der Ermittlung des Schlafverhaltens Ihres Kindes (z.B. Schlafdauer, Einschlaf-/Aufwachzeiten).

Bitte führen Sie das Schlafprotokoll während 14 Tagen.

Das Verhalten Ihres Kindes halten Sie durch Markierungen in den entsprechenden Spalten wie folgt fest:

- Schlafphasen mit einem waagrechten Strich ————
- Wenn Sie Ihr Kind ins Bett legen (Bettzeit): ein Pfeil ➔
- Wachphasen mit Freilassen
- Schreien oder Quengeln mit Wellenlinien ~~~~~
- Mahlzeiten oder etwas zu trinken mit Dreiecken ▽

↓ Datum/Uhrzeit	→ 6 ⁰⁰	7 ⁰⁰	8 ⁰⁰	9 ⁰⁰	10 ⁰⁰	11 ⁰⁰	12 ⁰⁰
25.3.	—	~~~~~	▽	➔	—	~~~~~	▽
26.3.	—	~~~~~	▽	➔	—	~~~~~	▽
27.3.	—	—	▽	➔	—	~~~~~	▽
28.3.	—	~~~~~	▽	➔	—	~~~~~	▽
29.3.	—	~~~~~	▽	➔	—	~~~~~	▽

Mit Ihren genauen Angaben können wir uns ein Bild über das Schlaf-/Wachverhalten Ihres Kindes machen und Sie individuell beraten.